**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | план урока | мин | содержание | Методические указания |
|  1 | ВВОДНАЯ ЧАСТЬПостроениеРапортПриветствиеЗадачи урокаИзмерение пульса в спокойном состоянии | 5 | ПреподавательПо команде измеряют пульс 70-80 у\м. | Проверить наличия спорт. формы  |
|  | **Подготовительная часть** | 15 |  |  |
|  | Медленный бегБег с заданиемБеговые упражнения |  | В колонну по одному, дистанция 1м, по заданию изменять график бегаупражнения студенты выполняют поточно, в две колонны по правой стороне зала, по левой- восстанавливают дыхание | Следить за внешними признаками состояния здоровья |
|  | **Основная часть**Комплекс общеразвивающих упражнений №4(развитие силовой выносливости)**Работа на высокой перекладине (подтягивание)**Хват «замок»хват «на себя»широкий хват «за голову до плеч» | 70 | Выполняют задание четко по счет, синхронновыполняют упражнение в парах по 4 раза, по одному по 8 раз | следить за дыханиемследить за самочувствием, дыханием |
|  | **Многоскоки**прыжки на двух ногах вперед**Перескоки**прыжки с одной ноги на другую |  | Группы, по 10 человек, по сигналу выполняют многоскоки 5-6 развыполняют перескоки по сигналу 5-6 раз | Следить за приземлением, напоминать о т\б при приземленииследить за техникой выполнения |
|  | **Измерение пульса при максимальной нагрузке****Прыжки в длину с места****Эстафетные прыжки (кто дальше прыгнет)****Низкий Старт** |  | измеряют пульс 140-150 у\мвыполняют по группам одновременно, по очередивыполняют прыжки в группах по одномуи.п. – толчковая нога впереди, маховая за толчковой. Руки у черты начала дистанции. Команда «Внимание» - таз поднимается вверх, ноги напрягаются для толчка. Тяжесть тела постепенно переходит вперед на руки. Голова прямо. Ноги не следуют выпрямлять, надо суметь удержать мышцы в «пружинном» состоянии, чтобы по команде «Марш!» они сразу сработали на толчок. Команда «Марш!»-одновременный толчок обеими ногами. Маховая делает длинный шаг. Плечи поднимаются на третьем – четвертом шаге тело вертикально. Чаще работают руки и ноги. остерегайтесь удара коленом маховой в лицо – поднимайте голову, взгляд на 10 метров вперед. Выполняют по группам после сигнала.Одна группа прыгает, другая считает, третья ждет.Напомнить условия и технику бега. Особое внимание поворотам. В одну шеренгу, интервал 1м, все одновременно. Результат по последнему. | выявить слабых студентоввыявить прыгучестьСледить за техникой выполненияследить за дыханием, темпомследить за скоростьюследить за самочувствием студентов. |
| **Прыжки на скакалке****Челночный бег** **(10\*5)м** |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Эстафеты****1.Бег с низкого старта****2.Бег с мячом****3.Прыжки на скакалке в движении** |  | По группам выполняют задания, соблюдают дистанцию между колоннами |  |
|  | **Упражнения на координацию в пространстве****ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**Построениеизмерение пульсаитог урокавыставление оценок за работу на урокедомашнее заданиепрощание  |  | По команде «Разойдись!» группа расходится в хаотичном порядке по залу, по команде «Становись справа!», «Становись слева!», «Становись по кругу!» группа становиться на то место, на которое указывается в команде.70-80 у\мПреподавательПодготовиться к зачету- скакалка, отжимание, подтягиваниепреподаватель | Следить за точным выполнением задания |